

Contraception naturelle

sensibilisation à la méthode symptothermique

PRÉSENTATION

- Les travailleurs et travailleuses de planning sont les premier-ères à constater l'évolution des modes de contraception. En effet, la demande d'information concernant les méthodes non-hormonales s'accroît, notamment auprès des jeunes générations.
- L'émancipation, le libre-arbitre et la souveraineté de la fertilité des personnes ayant besoin d'une contraception passant par la réappropriation de leurs connaissances, il est nécessaire que les plannings participent à consolider celles qui concernent leurs propres corps.
- Cette journée de sensibilisation donnée par Sensiplan visera à introduire la méthode symptothermique.
- Cette méthode est basée sur l'observation de son cycle et de différents facteurs décisifs (température, glaire cervicale, col de l'utérus), permettant de déterminer les jours fertiles et infertiles. Cette méthode contraceptive présente une efficacité de 0,4 à 1,8 sur 100, et est adapté à tous les âges de la vie fertile, que l'on soit seule ou en couple.

Attention, cette journée de sensibilisation ne délivre pas la certification Sensiplan.



Objectifs

- Informer sur les origines et la philosophie de la méthode symptothermique
- Expliciter le fonctionnement de cette méthode
- Permettre aux participant-e-s d'informer et d'orienter les personnes en demande de contraception non hormonale vers des formateurrices certifiées



Programme

- Historique des méthodes de contraception naturelle jusqu'à la méthode symptothermique (Sensiplan)
- Présentation/rappel du fonctionnement du cycle reproducteur féminin: modifications endocriniennes, physiologiques et psychologiques.
- Premières explications des observations symptothermiques face à ce constat.
- Chiffres de l'OMS sur l'efficacité théorique et pratique.
- Brainstorming sur les points forts et faibles de cette méthode
- Partage d'expérience de formateurs Sensiplan sur le «profil des utilisatrices»
- Présentation générale des règles d'interprétation symptothermique
- Temps de questions/réponses



Méthodes

Il s'agit d'un apprentissage faisant appel à des connaissances théoriques mais aussi à la réflexion individuelle comme collective.



Public professionnel visé

Travailleur-ses de planning familial (accueillant-es, professionnel-les du corps médical, animateur-rices...).

Attention, cette journée de sensibilisation ne délivre pas la certification de formateur-riche Sensiplan.

Elle est néanmoins un pré-requis afin de pouvoir assister à cette formation d'une année délivrée par SensiPlan.



Public bénéficiaire

Les personnes désirant s'informer ou utiliser une méthode contraceptive.



Infos pratiques

Formatrices :

- Maud Le Voyer - Formatrice Sensiplan
- Sarah de Munck – Médecin généraliste

Date : samedi 12 février 2022.

Horaires : Horaires : 9h30 à 16h30 (Accueil à 9h)

Lieu : Bruxelles

Inscription en ligne sur <https://www.planningfamilial.net/formations/>

Prix : Membre FLCPF : 45 euros
Non-membre FLCPF : 55 euros